Государственное бюджетное общеобразовательное

учреждение города Москвы «Школа №1329»

Конспект занятия по ознакомлению с окружающим миром

для детей подготовительной группы

«Правильное питание – залог здоровья»

Воспитатель: Цалко В.Н.

г. Москва

2023

**Тема:** «Правильное питание – залог здоровья».

**Программное содержание:**

Уточнить и расширить представления детей о полезных и вредных продуктах питания, познакомить детей с витаминами, уточнить, в каких продуктах они содержатся и какую роль играют для здоровья человека, развивать интерес к исследовательской деятельности, воспитывать навыки и потребности правильного питания, здорового образа жизни.

**Оборудование:** предметные картинки с изображением полезных и вредных продуктов питания, демонстрационный материал с изображением различных овощей и фруктов, органов человека, различные емкости для проведения опытов, терка, сито, яблоки, морковь, одноразовые перчатки.

**Ход занятия:**

 Дети, сегодня у нас много гостей. Давайте улыбнемся им и поздороваемся. (Здороваются с гостями).

Когда мы здороваемся с людьми, мы желаем им здоровья.

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Что же такое здоровье? (Когда мы хорошо себя чувствуем, у нас ничего не болит, мы хорошо выглядим, не злимся и не капризничаем).

Что нам необходимо для того, чтобы быть здоровыми?

(Нужно соблюдать правила гигиены, мыть руки с мылом перед едой, закаляться, соблюдать распорядок дня, заниматься спортом, правильно питаться).

Чтобы правильно питаться, нужно знать, какие продукты полезные, какие вредные.

Какие полезные продукты вы знаете? (Ответы детей: творог, мясо, апельсины, яблоки, капуста, морковь и т.п.)

Итак, полезными называют продукты, которые помогают нам расти здоровыми и сильными.

Назовите вредные продукты. (Ответы детей: чипсы, кока-кола, фанта, сахар, соль, жвачка, конфеты, шоколад, торт).

Вредными называют продукты, которые могут навредить нашему организму.

Д.И. «Полезно - вредно» (разложить картинки с продуктами на 2 группы).

Наша Люба булки ела

И ужасно растолстела

Хочет в гости к нам прийти,

В дверь не может проползти.

Я люблю покушать сытно,

Много, вкусно, аппетитно

Ем я все и без разбора,

Потому, что я – обжора.

Кого называют обжорой?

Полезно ли много кушать? Что может случиться, если много есть? (Желудок не успеет переработать пищу, он раздувается и будет болеть. Можно растолстеть).

Можно ли глотать пищу, не жуя? Почему? (Нет, можно подавиться).

Как надо кушать, быстро или медленно? Почему? (Медленно, тщательно пережёвывать, чтобы пища хорошо усваивалась, чтобы не подавиться).

Можно ли разговаривать во время еды? Почему? (Нет, можно подавиться).

Можно ли кушать грязные, немытые овощи и фрукты? Почему? (Нет, можно заразиться микробами, глистами, можно отравиться).

Можно ли кушать грязными руками? Почему? (Нет, можно заразиться микробами, глистами, отравиться).

Можно ли кушать на улице? Почему? (Нет, на улице много пыли, грязи, могут быть грязные руки).

Есть можно в любое время, даже ночью? Почему? (Нет, желудок должен ночью отдыхать, если много есть, можно растолстеть).

Полезно или вредно полоскать рот после еды? Почему? (Полезно, так как выполаскиваем частички пищи, чтобы не портились зубы).

Для чего нам нужна нам еда? Человек сможет прожить без еды? (Еда нужна, чтобы жить, ведь пища – это источник энергии, она необходима для деятельности человека, для его роста и развития. Без пищи человек не сможет жить и умрет).

Д.И. «Советы» (проводится в кругу, по ходу игры детям задаются уточняющие вопросы по содержанию советов.)

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши,

На неправильный совет

Говорите: «Нет, нет, нет!»

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили

И идете спать

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем-совсем невкусный

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Ешь побольше апельсинов,

Пей морковный вкусный сок

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Если хочешь стройным быть,

Надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен стань, как кипарис.

Это правильный совет?

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

Ешь полезные продукты

Это овощи и фрукты.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Если хочешь быть здоровым-

Правильно питайся.

Ешь побольше витаминов,

С болезнями не знайся.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Ребята, а что такое витамины? (Это полезные вещества, которые находятся в полезных продуктах, в овощах и фруктах.)

Какие витамины вы знаете? (А, Б, С, Д)

Для чего нам нужны витамины?

(Витамины укрепляют наш организм, здоровье, помогают нам быть крепкими и здоровыми, помогают нам расти и бороться с болезнями)

Работа с демонстрационным материалом:

Витамин А важен для зрения. В каких продуктах он находится? (В моркови, рыбе, сладком перце, петрушке, яйцах).

Чтобы хорошо работало сердце, надо есть продукты с витамином Б. (Сладкий перец, груши, бананы, горох, арбузы).

Чтобы были крепкими кости, нужен витамин Д. (Тыква, кукуруза, лимон, киви, рыба, больше гулять на свежем воздухе, принимать солнечные ванны).

Чтобы не болели и не портились зубы, какие продукты нужно есть? (Творог, лук, морковь, ржаной хлеб, капусту, нужно чистить зубы и есть поменьше сладостей).

Витамин С укрепляет организм, защищает от простуды. В каких продуктах он находится? (В апельсинах, лимонах, черной смородине, капусте, луке).

 Дети, много витаминов находится в соке. Как и из чего можно приготовить сок? (Ответы детей).

Опыты: приготовление яблочного сока, морковного сока.

Для приготовления яблочного сока нам необходимо яблоко натереть на мелкую тёрку, затем отжать полученную мякоть и мы получим вкусный витаминный напиток. Для приготовления морковного сока мы натрём на тёрку морковь. Каких витаминов много яблочном соке? В морковном?

Ребята, сегодня мы с вами узнали много интересного и полезного о правильном питании, о том, какие продукты нужно есть, чтобы быть здоровыми. Что вам понравилось на занятии? Что интересного вы узнали?

Чтобы расти здоровыми и сильными, какие продукты мы будем кушать? (Полезные, перечисляют продукты)

А какие продукты лучше не употреблять в пищу или кушать очень-очень редко? Можно ли в детский сад приносить жвачки, конфеты, шоколад, сладкую вату, чипсы? (Нет, это вредные продукты.)

Для чего нам нужны витамины? Какие витамины нужны для того, чтобы быть здоровыми?

Правильное питание – это залог нашего здоровья, поэтому мы будем кушать только полезные продукты, чтобы вырасти крепкими, сильными, здоровыми.

Авторская методическая разработка.